

# TONNO IN SCATOLA

FALSI MITI E VERITA' POCO CONOSCIUTE



L'ESPERTO RISPONDE

**PROF. PIETRO ANTONIO MIGLIACCIO**

PRESIDENTE SISA (SOCIETA' ITALIANA DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE)

**"E' UN PESCE PARTICOLARMENTE ADATTO ALL'ALIMENTAZIONE DEGLI SPORTIVI"**



- Le proteine nobili del tonno apportano una quantità di aminoacidi essenziali e non essenziali ottimale per incrementare la sintesi proteica
- E i consumatori italiani rendono merito a questo alimento visto che secondo un'indagine Doxa/ANCIT per 7 italiani su 10 il tonno in scatola è considerato l'alimento ideale per chi vuole tenersi in forma o praticare un'attività sportiva.

**"IL TONNO È UN IMPORTANTE FONTE DI LISINA E DI IODIO"**



- Sulla lisina: ne è molto più ricco rispetto ad altri alimenti proteici come latticini e carni bianche
- Sullo iodio: ne ha un alto contenuto, 100 g di tonno forniscono in media 50-100 µg di questo minerale importante per la sintesi degli ormoni tiroidei (e di cui la popolazione italiana è carente).

**"IL TONNO FRESCO HA PREROGATIVE NUTRIZIONALI MIGLIORI RISPETTO AL TONNO IN SCATOLA"**



- Anzi contiene una quantità maggiore di proteine nobili (25 g per 100 g di alimento) rispetto a quello fresco (21 g per 100 g di alimento)
- Senza dimenticare che a parità di apporto nutrizionale con quello fresco, il tonno in scatola è più economico (tonno in scatola 9 euro/kg mentre il tonno fresco 25 euro/kg).

**"IL TONNO IN SCATOLA NON È ADATTO ALL'ALIMENTAZIONE DELLA TERZA E QUARTA ETÀ"**



- E' invece molto utile per contrastare la perdita di massa muscolare
- Fornisce nutrienti preziosi per la salute del cuore e delle arterie
- E' ricco di vitamine e sali minerali che con il loro potere antiossidante contrastano i processi dell' invecchiamento
- E' di facile masticazione ed alta digeribilità

**"HA POCHE GRASSI E QUELLI CHE HA SONO INSATURI: NON FANNO INFATTI AUMENTARE IL LIVELLO DI COLESTEROLO"**



- L'apporto di grassi varia da 0,3 grammi per 100 del tonno in salamoia a 10 grammi per 100 di quello conservato sott'olio
- Questi lipidi sono rappresentati da acidi grassi polinsaturi della serie omega 3 che hanno effetti benefici sull'apparato cardiovascolare

**RISPONDE L'ANCIT**

ASSOCIAZIONE NAZIONALE CONSERVIERI ITTICI

**"IL TONNO PINNA GIALLA È UN PESCE IN VIA DI ESTINZIONE"**



- Anzi il tonno destinato alla produzione italiana di conserve proviene generalmente da stock non compromessi e/o in via di esaurimento.

**"IL TONNO IN SCATOLA È UN PRODOTTO ANTI-SPRECO"**



- Non genera perdite alimentari o scarti e non necessita di energia per la conservazione e la manipolazione
- Ha una lunga shelf-life
- L'imballaggio è nella quasi totalità costituito da confezioni interamente riciclabili.

**"IL TONNO IN SCATOLA COSTA TANTO"**



- In realtà è vero esattamente il contrario: grazie all'ottimo rapporto qualità/prezzo è alimento anticrisi per eccellenza e insieme al latte e alle uova, è tra le proteine di origine animale più conveniente sul mercato.
- Ha una penetrazione altissima nelle case degli italiani, pari a circa il 94% delle famiglie. Come dimostrano del resto i dati economici forniti dall'ANCIT che vedono nel 2013 i consumi stabili a 2,2 kg pro capite."

**"L'INDUSTRIA CONSERVIERA ITTICA GARANTISCE SEVERI CONTROLLI SULLA PRESENZA DI MERCURIO NEL TONNO IN SCATOLA"**



- Il tonno in scatola è soggetto a controlli frequenti, puntuali ed estesi lungo tutta la filiera tali da garantire livelli di salubrità e sicurezza massimi per il prodotto lavorato soprattutto per quanto riguarda eventuali livelli di mercurio presenti.
- I controlli interni, così come quelli effettuati dalle Autorità sanitarie, hanno evidenziato valori di mercurio di gran lunga inferiori a quelli imposti dalla legislazione dell'Unione europea ed italiana (1 mg/kg di peso fresco).

**"IL TONNO IN SCATOLA NON SI PUÒ MANGIARE IN GRAVIDANZA"**



- Tutti i pesci ed i frutti di mare possono contenere metilmercurio, presente naturalmente nell'ambiente o come conseguenza dell'inquinamento. A titolo precauzionale alle donne in gravidanza e alle donne in età fertile che stanno programmando una gravidanza, si consiglia di non consumare più di due porzioni di tonno a settimana.
- Nell'ultimo suo parere l'Efsa (Europea Food Safety Authority) ha stabilito comunque che durante la gravidanza il consumo di circa 1-2 porzioni di prodotti della pesca alla settimana, fino ad un massimo di 3-4 porzioni, è stato associato a risultati funzionali migliori nello sviluppo neurologico nei bambini rispetto al non consumo.